ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

RETOUR AU PAYS
Les vacances : ça se prépare

CONTRACEPTION
Choisissez la vôtre !

Un homme de paix

CORNEILLE

3113-104514-B



PORTRAITS
Coupe du monde 2014

n°15 - Juin 2014

FENÊTRE OUVERTE = DANGER

NE LAISSEZ JAMAIS DE MEUBLES OU D'OBJETS SOUS LES FENÊTRES.

Chaque année, des enfants meurent ou se blessent gravement en tombant d'une fenêtre ou d'un balcon.







Réf. 231-53411-A – RC Nanterre B 330 742 784 – Illustration : Marianne Maury Kaufmann–

ÉDITO

Avec l'été qui approche à grands pas, *Et la santé, on dit quoi ?* vous a préparé un numéro spécial pour bien profiter de vos vacances !

Vous repartez au pays ? Retrouvez tous les conseils pour préparer votre séjour, des vaccins à la trousse à pharmacie, ainsi que les précautions à prendre pour se protéger des moustiques : le paludisme, lui, ne prend jamais de vacances !

L'été, c'est aussi le temps des soirées et des fêtes un peu arrosées. Pour aider les jeunes à limiter leur consommation d'alcool, une page complète leur est réservée.

Comme toujours, les femmes restent à l'honneur ! Retrouvez le parcours d'exception de Clarisse André, une femme au courage et à la générosité exemplaire, aujourd'hui responsable du Secours populaire de sa commune et conseillère municipale.
Avec le dossier sur la contraception, découvrez la diversité des méthodes contraceptives pour choisir celle qui vous convient le mieux.

À découvrir également, l'interview exclusive du chanteur Corneille. Vingt ans après avoir vécu le génocide du Rwanda, il nous parle de sa vie, de ses engagements dans la lutte contre le Sida et pour les enfants soldats. Dans son dernier album, *Entre Nord et Sud*, il chante aussi son histoire, et tous ses espoirs.

Enfin cet été, vous vivrez forcément à l'heure de la Coupe du Monde de foot ! Deux fils d'Afrique seront présents : Blaise Matuidi et Mamadou Sakho, deux footballeurs au grand cœur engagés auprès des jeunes !

Nous vous souhaitons un très bel été !

LA RÉDACTION

Crédits photographiques couverture : Corneille © Virginie de Galzain - Football © Lionel Bonaventure/AFP
Sommaire : © Simon-Pierre Mbumbo (Vous) - Blaise Arnold (Roman Photo)



Avec la participation de l'association Afrique Avenir

Et la santé, On dit quoi ? : publication trimestrielle, éditée par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex) et le ministère des Affaires sociales et de la Santé.
Directrice de la publication : Thanh Le Luong, directrice générale de l'INPES • **Responsable INPES :** Sandrine Randriamampianina, chargée de communication • **Chargé d'édition :** Vincent Fournier **Coordination et conseil éditorial :** TBWA\CORPORATE, NOUVELLE COUR • **Roman photo :** 8ème FACE Alexandre Boutros (production exécutive), Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjerad (coordinateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation :** TOC MÉDIAS • **Responsable agence :** Arnauld Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef :** Virginie de Galzain • **Directeur artistique :** Antoine Errasti **Ont participé à ce numéro :** Alexandra Blasselle, Pauline Compan, Valentine de Grassi • **Illustrations :** Simon-Pierre Mbumbo • **Contact annonceur :** 01 49 33 22 22 (tél), 01 49 33 33 90 (fax) **IISSN n°** 2268-4956, dépôt légal à parution • **Impression :** Rotos 8 Vincent, 13 bd Louis XI, 37000 Tours
Tirage : 300 000 exemplaires

SOMMAIRE







VITE DIT... BIEN DIT...

Un Oscar à Hollywood

Lupita Nyong'o


© Jordan Strauss/AP/SIPA

Oscar de la meilleure actrice féminine dans un second rôle dans le film *12 years a slave*, la Kényane Lupita Nyong'o incarne la relève du cinéma noir. Elle y joue le rôle de Patsey, une esclave qui subit les abus et violences de son maître. *12 years a slave*, Oscar du meilleur film de l'année, raconte l'histoire vraie d'un homme libre vendu comme esclave. Dans le passé, Lupita Nyong'o a réalisé un film sur la condition des albinos dans son pays (*In my genes*). Elle était aussi assistante sur le tournage de *The constant gardener* (qui dénonce les tests de médicaments forcés en Afrique). Elle vient d'être élue plus belle femme du monde par le magazine américain *People*.

DVD : *12 years a slave*, 19 € (prix indicatif)

Forme et santé

Bougez près de chez vous !

Pour rester en forme, rien de tel qu'une activité régulière. Se dépenser facilement et sans se ruiner c'est possible ! Pour vous aider, le site www.mangerbouger.fr propose une nouvelle rubrique « Bougez près de chez vous ». Vous y trouverez des idées de sorties, de balades à vélo, en ville ou en forêt, le tout près de chez vous ! Sans oublier l'activité du mois ! Et si vous avez vous aussi de bonnes idées, rendez-vous sur la rubrique « Vous souhaitez partager vos bons plans ? ».

Le site : www.mangerbouger.fr
> rubrique Bouger plus


© monkeybusinessimages - istockphoto.com

Noir et fier de l'être

Rejoignez nuulkukk.com

Vous êtes noir(e) et fièr(e) de l'être ? Montrez-le, en envoyant photos, vidéos, témoignages sur www.nuulkukk.com !
Né au Sénégal, Nuulkukk (« toute noire » en wolof) est un mouvement qui milite plus que jamais pour la beauté naturelle des peaux noires contre la mode du blanchiment. De nombreuses personnalités comme la mannequin Fatou Ndiaye, la chanteuse Coumba Gawlo Seck et l'actrice Aïssa Maïga soutiennent déjà ce projet. À qui le tour ?

www.nuulkukk.com/index.php/fr/participez



© Youri Lenquette

Diabaté et Tiken Jah Fakoly

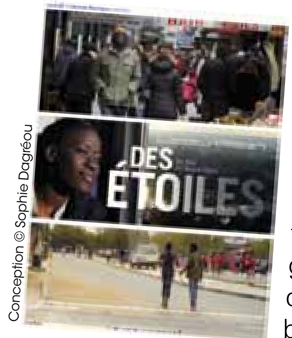
Deux sorties CD événement !

« *Mon père est mon idole* » clame Sidiki, qui pour la première fois, joue en duo avec son père, Toumani Diabaté. Dans son nouvel album naturellement baptisé *Toumani et Sidiki*, le maître de la kora continue de faire vivre plusieurs siècles de tradition des griots. Autre album incontournable pour l'été : *Dernier appel*, de Tiken Jah Fakoly. Les magnifiques chansons de ce chanteur engagé sonnent comme un ultime appel à l'action pour les Africains : « *Il est temps que s'envole notre destin* » chante-t-il.

- **CD *Toumani et Sidiki* (World circuit) : 10 €. Concert 10 juin (Bouffes du Nord, Paris). Infos www.toumaniandsidiki.com**
- **CD *Dernier appel*, Tiken Jah Fakoly : 15 €. Concerts : 24 juillet (festival Les enfants du jazz, Barcelonnette), 9 août (Fête du bruit, Landerneau), le 10 août (festival du chien à plumes, Langres), le 11 novembre (Olympia, Paris). Infos www.facebook.com/tikenjahfakolyofficiel**

Vidéo à la demande

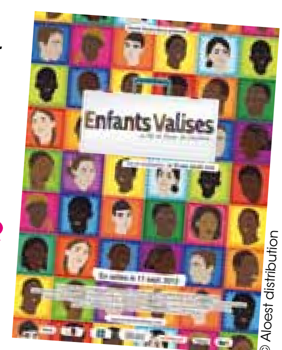
Notre sélection pour l'été

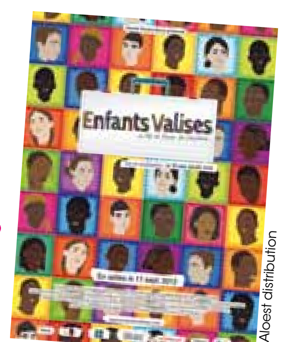


Conception © Sophie Dagréou

Bientôt les vacances ! Et si vous en profitiez pour voir ou revoir ces deux films magnifiques ? Le premier, *Des étoiles*, est signé Dyana Gaye. Il aborde les difficultés de l'exil, sans clichés, à travers trois parcours de migrants, avec leurs galères (papiers, emploi…), mais aussi la découverte de nouveaux mondes et de belles rencontres.

Autre coup de cœur : *Les enfants valises.* Qu'ils soient français ou d'origine étrangère, tous les enfants ont le droit d'aller à l'école en France. Mais réussir n'est pas toujours simple ! Aboubacar, Thierno, Dalel… nous font partager leur histoire, et leur envie de réussir ici.




© Aloest distribution

***Des étoiles,* de Dyana Gaye. *Les enfants valises,* de Xavier de Lauzanne. En vidéo à la demande.**

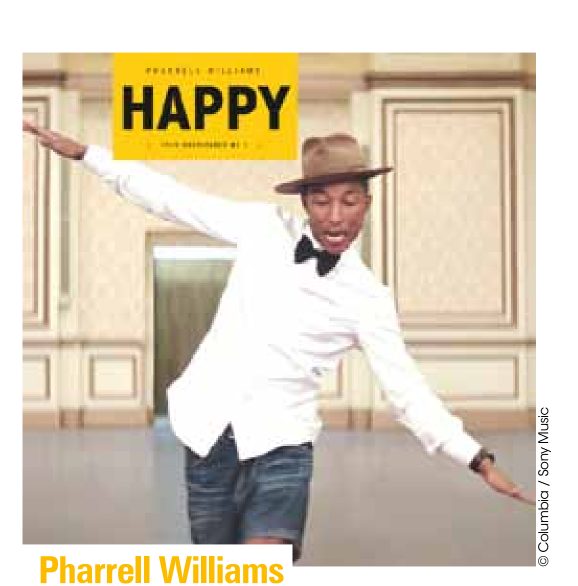
© 123rf.com

Baignade

Se baigner sans danger !

L'été arrive, c'est le moment de profiter des loisirs et des activités nautiques ! À la piscine, au bord de la mer, dans un lac… Mais le plaisir de se baigner ne doit pas faire oublier ses dangers (noyades, hydrocutions, …). Pour un été au bord de l'eau en toute sécurité, l'INPES a réalisé pour vous le guide *Se baigner sans danger !*, téléchargeable sur son site. Vous y trouverez tous les conseils nécessaires pour vous et vos enfants avant de vous jeter à l'eau !

Pour plus d'infos : www.inpes.sante.fr/noyades



© Columbia / Sony Music

Pharrell Williams

LA FIÈVRE HAPPY !

La fièvre Happy s'empare du continent africain ! Partout, les habitants de nombreuses villes se filment au son du dernier tube de Pharrell Williams et postent leur vidéo *We are happy from*… sur YouTube. Libreville, Cotonou, Dakar, Douala, Albidjan ! Et si vous postiez la vôtre ?

CD *Happy* : Pharrell Williams, 3,99 € et http://24hoursofhappy.com

Nouveautés on line !

Onsexprime.fr

Onsexprime.fr, c'est le portail des 12-18 ans sur la sexualité. À découvrir ce mois-ci : *Fantastic Capote* et *Wonder Capote*, le nouveau mode d'emploi interactif pour bien utiliser les préservatifs masculin et féminin. De quoi être protégé contre le VIH-Sida et les infections sexuellement transmissibles (IST) !



© INPES/McCann

Et pour trouver des réponses à toutes les questions que vous vous posez, téléchargez *Questions d'ados*, sur le site www.inpes.sante.fr : ce nouveau guide aborde tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la sexualité des filles et des garçons.

Le site : http://onsexprime.fr

VRAI-FAUX

RISQUES SOLAIRES

Le soleil : c'est bon pour le moral ! Mais soyez prudent : même quand on est africain, on doit s'en protéger. Les rayons du soleil (les fameux rayons ultraviolets ou UV) peuvent aussi être dangereux pour la peau et pour les yeux. Ce que vous devez savoir pour ne pas risquer votre santé.

1- LES PEAUX FONCÉES NE CRAIGNENT PAS LE SOLEIL

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Les peaux foncées ne sont pas à l'abri des effets dangereux des UV et des coups de soleil. Elles doivent être protégées comme les autres. Utilisez une crème solaire (indice FPS 30, 50 pour les enfants) et remettez-en régulièrement, surtout si vous vous baignez.

2- LES EXPOSITIONS RÉPÉTÉES AU SOLEIL FAVORISENT LES CANCERS DE LA PEAU

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Exposer régulièrement et sans protection sa peau au soleil favorise l'apparition des cancers de la peau (mélanomes). Ce risque est valable pour toutes les couleurs de peau, qu'elles soient blanches ou noires, Être bien protégé dès l'enfance permet de limiter les complications à l'âge adulte.

3. IL FAUT PARTICULIÈREMENT PROTÉGER LES PETITS

☐ VRAI / ☐ FAUX

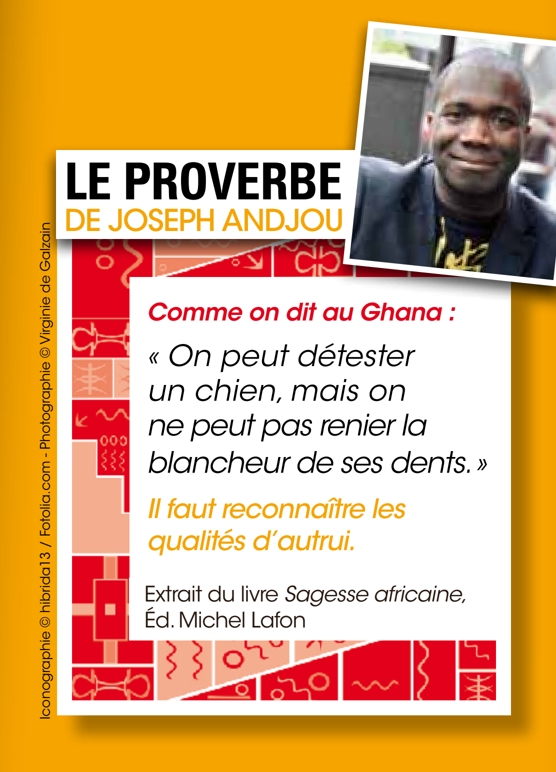
Vrai. Les enfants et les bébés sont plus sensibles aux rayons UV car leur peau est plus fragile. Allez y carrément : crème solaire haute protection, t-shirt sec, chapeau à bords larges ou casquette, lunettes de soleil avec filtre anti-UV et parasol. Et faites-leur boire régulièrement de l'eau. Vous éviterez les coups de soleil et les risques de déshydratation.

4. QUAND IL Y A DES NUAGES, PAS BESOIN DE CRÈME SOLAIRE !

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Les rayons du soleil sont d'autant plus dangereux ces jours-là qu'on ne s'en méfie pas ! Les UV passent à travers les nuages, même si on ne les sent pas.

Pour en savoir plus : www.prevention-soleil.fr



LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Ghana :

« On peut détester un chien, mais on ne peut pas renier la blancheur de ses dents. »

Il faut reconnaître les qualités d'autrui.

Extrait du livre *Sagesse africaine*, Éd. Michel Lafon

Mots cachés

SPÉCIAL COUPE DU MONDE !

Ces 7 joueurs de foot font la fierté de l'Afrique. Leurs noms sont cachés dans la grille : André Ayew, Didier Drogba, Samuel Eto'o, Asamoah Gyan, Paul Pogba, Mamadou Sakho, Yaya Touré. À vous de jouer !

N	W	M	L	E	Y	M	A	H	S
Y	S	A	K	H	O	I	G	G	D
A	A	M	M	A	N	R	Y	B	A
Y	M	A	S	A	M	O	A	H	E
A	U	D	I	O	P	I	N	W	N
T	E	O	I	D	I	D	I	E	R
O	L	U	R	A	N	D	R	E	E
U	E	Y	E	O	Y	E	A	K	I
R	T	L	E	G	E	K	V	E	S
E	O	R	L	B	W	F	I	B	E
P	O	G	B	A	P	A	U	L	N

Solution :

ALCOOL

ATTENTION À VOTRE CONSOMMATION



En France, boire un verre de temps en temps, quand on fait la fête ou quand on sort avec ses amis, ça fait partie des bons moments. Même s'il est autorisé, l'alcool n'est pas pour autant un produit anodin : il est important de faire attention à sa consommation pour protéger sa santé.

L'alcool fait partie de la culture française. Il est associé à la fête, aux bons moments passés en famille ou entre amis. Il est présent lors de nombreux événements de la vie : apéritif, repas, mariage, anniversaire, succès… Mais si prendre un verre fait partie de la tradition, cela ne doit pas pour autant devenir une habitude.

L'ALCOOL : DES DANGERS BIEN RÉELS

En France, l'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable. Chaque jour, un jeune âgé de 18 à 24 ans meurt sur les routes de France dans un accident lié à l'abus d'alcool.

L'alcool provoque des effets immédiats sur notre corps : baisse de la concentration, des réflexes, de la vue… Si l'on boit trop, on risque de changer de comportement, et de dire ou faire des choses que l'on ne contrôle pas : agressivité, violence, mais aussi accidents, relations sexuelles non protégées… Une surconsommation peut mener tout droit à l'hôpital pour un coma éthylique.
L'alcool peut également avoir des conséquences à long terme : cerveau endommagé, mais aussi **cancers, maladies du cœur** et risque de ne plus pouvoir se passer d'alcool.

QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER SA CONSOMMATION EN SOIRÉE

• **Alternez** les boissons avec et sans alcool, et pensez à boire de l'eau.
• **Fixez-vous des limites** en décidant à l'avance du nombre de verres que vous n'allez pas dépasser.
• Pour éviter qu'on ne vous resserve, **ne finissez pas votre verre**.
• Ne buvez jamais d'alcool seul ou en cachette.
• **Ne buvez pas pour faire plaisir aux autres :** si vous n'en avez pas envie ou si vous voulez boire à votre rythme, c'est votre choix et vos vrais amis doivent le respecter. Vous avez le droit de dire non à un verre d'alcool !

J'AI TROP BU, QUE DOIS-JE FAIRE ?

• Si vous avez mal au cœur ou le vertige au cours de la soirée, ne buvez plus une goutte d'alcool.
• Mangez, et buvez une boisson sans alcool, même si vous avez l'impression que vous ne le supporterez pas.
• Cherchez ce qui pourrait vous soulager : prendre l'air, vous allonger, vous rafraîchir le visage…
• Évitez de sortir seul du lieu où vous vous trouvez. Vous pourriez vous perdre, faire une chute ou vous endormir dans un endroit non sécurisé.
• Ne vous isolez pas et n'hésitez pas à dire que vous n'êtes pas bien à l'un de vos amis. Il pourra s'occuper de vous et vous rassurer.
• Ne prenez jamais la route (voiture, scooter, vélo), même si vous avez l'impression que vous le pouvez. Vous risquez d'avoir un accident, et **conduire avec trop d'alcool dans le sang est puni par la loi.** Si vous allez chez des amis, prévoyez plutôt de dormir sur place.

En savoir plus : jeunes.alcool-info-service.fr www.alcool-info-service.fr et 0980 980 930 (appel non surtaxé depuis un poste fixe)

PARENTS : PARLEZ-EN AVEC VOS ADOS !

Dès que votre ado a l'âge de sortir, il est indispensable d'aborder le sujet avec lui, même si chez vous, on ne boit pas d'alcool. Profitez d'une émission de télé, d'un film, d'une pub pour en discuter. Il est important que vous lui rappeliez les dangers de l'abus d'alcool et que la vente d'alcool est interdite aux mineurs pour les protéger.
S'il organise une soirée, faites avec lui la liste des courses et des recommandations : des doses raisonnables d'alcool, des boissons « soft », les comportements à surveiller…

UN HOMME DE PAIX

CORNEILLE

Depuis près de 15 ans, Corneille compose et interprète en suivant son instinct. À la veille de sa prochaine tournée, il nous parle de sa musique, de ses engagements, du Rwanda. Rencontre avec un homme sensible qui rêve de paix.

Comment êtes-vous arrivé à la musique ?

C'est la musique qui est venue à moi ! Je n'avais pas l'idée d'en faire mon métier un jour. C'est mon père qui m'a transmis cette passion : jazz, folk, classique, on écoutait de tout. J'ai formé un premier groupe avec des potes du lycée, au Rwanda. Et je me suis mis à écrire des chansons originales. En 1997, je faisais partie d'un autre groupe à Montréal. Le directeur de la maison de disques Wagram a fini par remarquer un de nos titres et a voulu me rencontrer. À ce moment-là, je commençais à travailler en solo sur des sujets plus personnels et intimes. Ce que je préparais lui a plu : c'est ainsi que l'histoire a commencé.

Quelles ont été vos sources d'inspiration pour votre sixième album : *Entre Nord et Sud* ?

Une chanson commence d'abord par un besoin de créer, sans trop réfléchir. J'écris beaucoup avec ma femme, avec mon cœur aussi. Dans cet album, il y a une part d'histoire personnelle, une part d'observations. Il mêle des sons d'Afrique, des Caraïbes, de l'Occident. Il est aussi le pont entre mes origines et là où je vis. D'où ce titre, qui a été trouvé après le travail sur l'album.
Mais le vrai fil conducteur est de « faire la paix », avec les autres et avec soi-même. De garder l'espoir, de croire en l'être humain. En ce sens, les concerts sont très importants pour moi car c'est l'occasion de donner vie à chaque album, mais aussi de partager ma passion et mes émotions avec le public. De faire de belles rencontres. Avant de se remettre à écrire !

En plus d'être musicien, vous n'hésitez pas à vous engager, en particulier pour le droit des enfants. Pouvez-vous nous en parler ?

Le droit des enfants guide inconsciemment mes engagements. J'ai d'abord travaillé avec la Croix Rouge, qui souhaitait sensibiliser les jeunes Canadiens à la question des enfants soldats, notamment en Afrique. J'ai vécu le génocide du Rwanda où beaucoup d'enfants étaient concernés : j'ai donc tout de suite eu envie de m'investir.
Je voulais savoir à quel point des jeunes pouvaient s'intéresser à des vies si éloignées des leurs et j'ai été surpris dans le bon sens. Ceux que j'ai rencontrés étaient très choqués et avaient beaucoup de questions.

Vous vous êtes aussi associé à la lutte contre le Sida.

L'UNICEF m'a proposé d'être ambassadeur de la lutte contre le Sida. Je suis allé au Malawi avec ma femme : nous avons rencontré des enfants malades et des familles qui luttaient ; nous nous sommes rendus compte du travail réalisé par les bénévoles et l'association. Cela m'a permis ensuite de mieux faire passer les messages sur la prévention et l'accès aux soins ; sur l'importance d'une bonne alimentation pour combattre la maladie.
Ce qui m'intéresserait, si j'en ai la possibilité, c'est de mener une action près de chez moi car cela me permettrait de voir les résultats. Comme cet ami qui aide des jeunes en difficulté grâce aux sports de combat : le changement se voit vite. Ça aide à y croire !

Vous avez survécu au génocide du Rwanda. Quel lien avez-vous aujourd'hui avec votre pays ?

En 1994, comme des milliers de Rwandais, j'ai été témoin du génocide et j'ai perdu toute ma famille, mes parents, mes frères et sœurs. J'ai réussi à fuir l'Afrique pour aller en Allemagne chez des amis de mes parents. J'avais 17 ans. On ne doit pas oublier l'Histoire, nous avons payé trop cher pour cela. Mais il faut aussi se tourner vers l'avenir : grâce à son courage, à sa dignité, à sa créativité aussi, le peuple rwandais rebondit, se reconstruit. Et c'est rassurant.
Aujourd'hui, je me réconcilie peu à peu avec ce pays qui fait partie de moi. Même si les mois de génocide ont été terriblement durs et longs à surmonter, j'ai aussi vécu des années heureuses là-bas : je ressens le besoin d'y retourner. Et de partager cela avec ma femme et mon fils qui sont tout pour moi : ma famille est ma raison d'être.

ACTUS

• CD : *Entre Nord et Sud* (Wagram music) : 15,99 €. iTunes : 6,99 €
• CONCERTS JUILLET :
le 13, festival les Mascarets (Pont-Audemer)
le 18, Les Heures Vagabondes (Poitiers)
le 19, festival Estival (Trélazé)
le 26, festival Africajarc (Carjac)

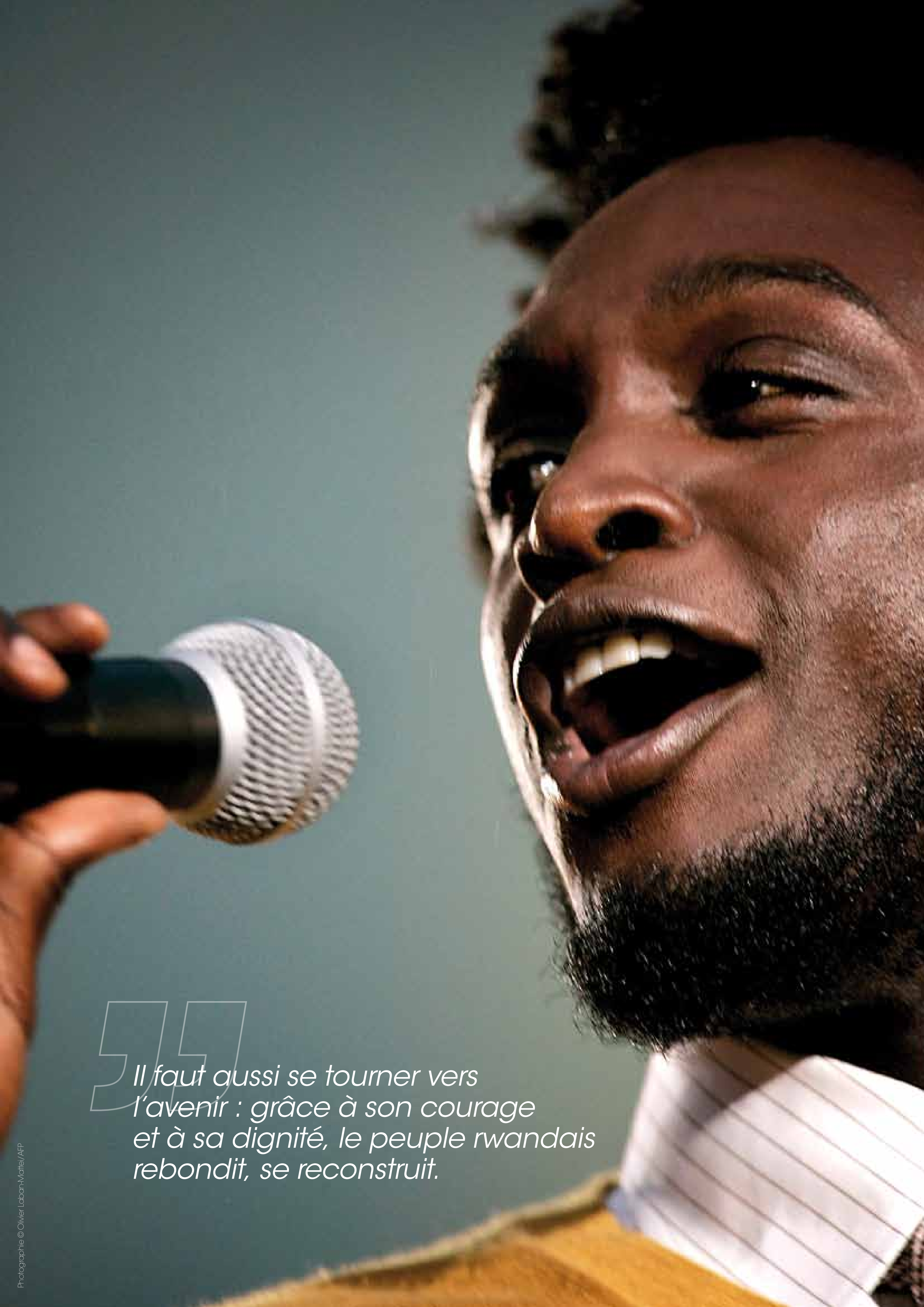
© DR

DISCOGRAPHIE

Les inséparables (2011)
Sans titre (2009)
Birth of Cornelius (2007)
Les marchands de rêve (2005)
Parce qu'on vient de loin (2003)

INFOS

www.facebook.com/corneille.officiel



Il faut aussi se tourner vers l'avenir : grâce à son courage et à sa dignité, le peuple rwandais rebondit, se reconstruit.

CONTRACEPTION

À CHACUN SA CONTRACEPTION !

Avoir une contraception efficace, c'est très important mais c'est surtout possible ! En effet, il en existe aujourd'hui en France une grande variété. Vous avez un peu de mal à vous y retrouver ? *Et la santé, On dit quoi ?* fait le point sur les différentes contraceptions disponibles et vous aide à trouver celle qui vous conviendra le mieux.

La contraception, c'est l'ensemble des méthodes qui vous permettent de décider quand vous souhaitez avoir un enfant. Il existe aujourd'hui une grande variété de contraceptifs : pilule, implant, dispositif intra-utérin (DIU, appelé couramment stérilet), préservatifs… Voici 5 exemples qui illustrent le fait qu'en fonction de sa situation et de ses besoins, chacun peut trouver un mode de contraception adapté. Dans tous les cas, avant de vous décider, il est important d'en parler avec un médecin, un gynéco, ou une sage-femme. Ces professionnels sauront vous guider et vous aider à faire votre propre choix !

La contraception, je ne veux pas avoir à y penser tous les jours

Si vous avez un rythme de vie un peu bousculé ou que vos horaires ne sont pas fixes, une contraception « longue durée » peut vous être conseillée.
Parmi les options possibles :

- **L'implant.** Il s'agit d'un petit bâtonnet en plastique que le médecin ou la sage-femme glisse sous la peau, après une petite anesthésie locale qui évite toute douleur. Une fois posé, il est efficace jusqu'à 3 ans, mais on peut le faire retirer à tout moment.
- **Le dispositif intra-utérin (DIU), autrefois appelé stérilet.** Il peut être au cuivre ou hormonal. Posé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme, on peut le garder entre quatre et dix ans selon le modèle. Le DIU peut être retiré à n'importe quel moment, dès que vous le désirez par un médecin ou une sage-femme.
- **L'anneau vaginal.** Vous le placez vous-même au fond de votre vagin pour 3 semaines. Au bout des trois semaines, vous le retirez et les règles apparaissent. Puis, vous remettez un nouvel anneau.
- **Le patch.** Il s'agit d'un timbre que l'on colle sur la peau (sur le ventre, les épaules ou le bas du dos). Pendant trois semaines, on le change une fois par semaine. Puis, pendant une semaine, on ne le met pas et les règles apparaissent. Il protège pendant les 4 semaines (les trois semaines avec patch et la semaine sans).

PRÉSERVATIF ET CONTRACEPTION : LA DOUBLE PROTECTION

Le préservatif est le seul moyen de vous protéger du VIH/sida et des Infections sexuellement transmissibles (IST).
Et si vous utilisez déjà un autre moyen de contraception (pilule, patch, implant…), utilisez des préservatifs à chaque rapport pour vous protéger aussi contre le VIH/sida et les autres IST. Si vous souhaitez arrêter le préservatif, faites un dépistage du VIH et des IST avec votre partenaire et continuez à bien vous protéger en attendant les résultats.





Illustrations © Simon-Pierre Mbumbo

Je suis célibataire et je veux une contraception juste quand j'en ai besoin

Si vous n'avez pas de partenaire régulier, vous avez également plusieurs choix :

• **Le préservatif.** Qu'il soit masculin ou féminin, le préservatif empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin. Il est à usage unique et ne nécessite pas d'ordonnance (on trouve des préservatifs masculins très facilement dans les pharmacies, les distributeurs, les supermarchés, les stations service, …). Le préservatif féminin a l'avantage de pouvoir être mis dans le vagin jusqu'à 2 heures avant le rapport.

• **La cape cervicale.** C'est un dôme en silicone qui recouvre le col de l'utérus. On le place soi-même au fond du vagin jusqu'à 2 heures avant le rapport sexuel ; il empêche le passage des spermatozoïdes dans l'utérus.

• **Le diaphragme.** Ce contraceptif est une coupelle en latex ou en silicone. Il s'utilise de la même manière que la cape cervicale, et doit être associé à un spermicide pour être efficace.

Attention : la cape et le diaphragme ne protègent pas des infections sexuelles. Si vous et votre partenaire n'avez pas encore fait de dépistage, utilisez bien le préservatif à la place.

Je n'ai pas envie d'avoir quelque chose à l'intérieur de mon corps en permanence

Plusieurs solutions s'offrent à vous. La plus connue, bien sûr, c'est la pilule : petit rappel important, il s'agit d'un comprimé qui doit être pris tous les jours à la même heure. **Attention donc, pour que la pilule soit efficace, il ne faut jamais oublier de la prendre**. Si vous préférez vous tourner vers une autre solution, sachez que le patch à coller sur la peau peut également vous être proposé, ainsi que les spermicides qui existent sous forme de gel ou en ovule (à placer au fond du vagin avant chaque relation sexuelle).



Je voudrais une contraception qui me protège aussi des infections sexuellement transmissibles

Une seule option : le préservatif ! C'est le seul moyen de contraception qui vous protège aussi contre le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Je n'ai pas beaucoup d'argent

Il existe une contraception pour tous les porte-monnaie. Présents dans tous les départements, les centres de planification et d'éducation familiale* (CPEF) proposent de façon anonyme et gratuite des consultations et plusieurs méthodes de contraception notamment pour les jeunes filles et les femmes majeures sans assurance maladie. Quant aux préservatifs, ils sont gratuits dans les CPEF* et les CDAG**.

D'autre part, la Sécurité sociale rembourse à hauteur de 65 % certaines pilules, les implants et les DIU : renseignez-vous auprès de votre médecin, gynécologue ou sage-femme.

• ***CPEF : pour en savoir plus et trouver les adresses près de chez vous sur : www.planning-familial.org**

• ****CDAG (Centre de dépistage anonyme et gratuit), associations : les adresses sur Sida Info Service www.sida-info-service.org et au 0 800 840 800.**

OUBLI DE PILULE, PRÉSERVATIF QUI CRAQUE… : QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈME ?

Préservatif mal mis, qui glisse ou qui craque, oubli de pilule, vomissements après votre prise de pilule…
Si vous êtes dans l'une de ces situations, il existe une contraception d'urgence pour éviter une grossesse non prévue.
Important : **la contraception d'urgence n'est efficace que si elle est prise au plus tard dans les 3 jours suivant le rapport sexuel non protégé.** En cas de doute, et pour éviter une grossesse non prévue, ne perdez pas de temps.

Attention : la contraception d'urgence n'est pas efficace à 100 %. Par ailleurs, elle ne protège pas contre le VIH-Sida ou une infection sexuellement transmissible.

Elle est gratuite et anonyme :
- pour les mineures dans les Centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF), auprès de l'infirmière scolaire ou en pharmacie ;
- pour les étudiantes auprès des services universitaires de médecine préventive (SUMPPS).
En pharmacie, elle coûte entre 6 et 7,50 €.
Elle est remboursée à 65 % par l'Assurance maladie avec une ordonnance.

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES CONTRACEPTIVES

Le site de référence : www.choisirsacontraception.com

	MÉTHODE	AVANTAGE	COMMENT L'OBTENIR
	Pilule contraceptive Il s'agit d'une plaquette de comprimés à prendre tous les jours et à heure régulière pendant 3 ou 4 semaines selon le type de pilule. Une fois la plaquette terminée, il faut la renouveler.	Elle est efficace dès le premier comprimé.	• On l'achète en pharmacie avec l'ordonnance du médecin ou de la sage-femme. • Certaines pilules sont remboursées à 65 %. • Certaines sont gratuites dans les CPEF.
	Implant contraceptif Il ressemble à un petit bâtonnet que le médecin va insérer sous la peau du bras, sous anesthésie locale, en quelques minutes. Il peut être retiré par un médecin ou une sage-femme dès que la femme le désire.	L'implant dure 3 ans.	• On l'achète en pharmacie avec l'ordonnance du médecin ou de la sage-femme. • Remboursé à 65 %. • Gratuit dans les CPEF.
	Le DIU (dispositif intra utérin) est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme. Il peut être enlevé par le médecin ou la sage-femme dès que la femme le désire.	Il peut durer jusqu'à 10 ans	• On l'achète en pharmacie avec une ordonnance. • Remboursé à 65 %. • Gratuit dans les CPEF.
	Patch contraceptif Le patch est à coller sur la peau et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines par mois.	On y pense une seule fois par semaine et on le met soi-même.	• On l'achète en pharmacie avec l'ordonnance du médecin ou de la sage-femme. • Non remboursé.
	Préservatif masculin En latex ou en polyuréthane, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration. Il faut prendre un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel.	Il protège aussi du VIH-Sida et des infections sexuellement transmissibles (IST).	• On peut l'acheter sans ordonnance en pharmacie, grandes surfaces, distributeurs automatiques. • Non remboursé. • Gratuit dans les CPEF et les CDAG.
	Préservatif féminin Cette gaine se place dans le vagin juste avant ou plusieurs heures avant le rapport sexuel. Le préservatif doit être changé à chaque rapport sexuel.	Il protège aussi du VIH-Sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST).	• On peut l'acheter sans ordonnance en pharmacie. • Non remboursé. • Gratuit dans les CPEF et les CDAG.
	Anneau vaginal On place soi-même cet anneau souple dans le vagin, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines et on l'enlève ensuite pendant 1 semaine	Une contraception efficace sans y penser pendant 3 semaines.	• On l'achète en pharmacie avec l'ordonnance du médecin ou de la sage-femme. • Non remboursé.
	Diaphragme et cape cervicale • Le diaphragme est une coupelle en silicone que l'on place soi-même dans le vagin. Il s'utilise avec un spermicide. • La cape est un dôme très fin, en silicone, qui recouvre le col de l'utérus. Elle s'utilise avec un spermicide. Important : il faut garder le diaphragme ou la cape cervicale pendant 8 h après le rapport.	Le diaphragme et la cape sont réutilisables (à laver avec un savon doux sans phosphates). Ils peuvent être posés au moment du rapport sexuel, ou plusieurs heures avant.	• Prescrit par un médecin ou une sage-femme qui vous apprend à le/la poser. • On l'achète en pharmacie avec l'ordonnance du médecin. • Remboursement diaphragme : 3,14€/45€. • Cape cervicale non remboursée.

Dr. Goudjo RÉPOND À VOS QUESTIONS

BRUIT & SOMMEIL

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : les risques liés au bruit et le sommeil des ados.

J'ai des bourdonnements dans les oreilles ce matin. Est-ce que ça peut être lié au concert auquel je suis allé hier soir ?



Amadou, 19 ans

Dr Goudjo : cher Amadou, il arrive après un concert d'avoir des bourdonnements ou les oreilles qui sifflent. Si les troubles durent plus de 24 heures, consultez un médecin spécialiste (ORL) ou rendez-vous aux Urgences.
Il faut savoir qu'écouter de la musique trop fort (MP3 avec casque, concert, boîte de nuit, …) peut abîmer de façon définitive l'intérieur de vos oreilles.

Le risque, c'est de garder toute sa vie des bourdonnements ou des sifflements dans l'oreille (acouphènes), de ne plus pouvoir supporter le bruit (hyperacousie) et parfois même de devenir sourd.

Il est donc impératif de protéger vos oreilles ! Évitez de mettre le volume du casque trop fort. En concert ou en boîte, mettez des bouchons d'oreilles, éloignez-vous des enceintes et faites des temps de pause au calme (10 minutes par heure).

Pour en savoir plus :
www.ecoute-ton-oreille.com

Mes fils de 13 et 15 ans ont de plus en plus de mal à s'endormir le soir et je les trouve fatigués. Avez-vous des conseils à me donner ?



Aminata, 38 ans

Dr Goudjo : chère Aminata, vous avez raison de vous préoccuper du sommeil de vos ados car ils ont besoin de dormir au moins 9 heures par nuit. Souvent à cet âge, les écrans sont responsables du manque de sommeil.

Il est possible qu'ils restent longtemps et tard sur l'ordinateur, la console, le téléphone portable, la tablette ou devant la télévision.

Or, toutes ces activités sont mauvaises pour le sommeil et les écrans sont des sources de lumière qui retardent l'endormissement.

Sachez que le manque de sommeil peut conduire à des troubles du comportement (nervosité, stress) et à des difficultés scolaires (baisse de l'attention et de la mémoire). Dans ces cas-là, il faut imposer des règles simples et bonnes pour leur santé : demandez-leur d'éteindre les écrans au moins une heure avant de se coucher. Ne mettez pas de téléviseur dans leur chambre, et habituez-les à ranger leur téléphone portable éteint dans l'entrée par exemple. Enfin, donnez-leur l'exemple et évitez de rester tout le temps devant les écrans de télé ou d'ordinateur.

RETOUR AU PAYS

LES VACANCES, ÇA SE PRÉPARE !

Vous rentrez au pays pour les vacances ? Entre les réservations de billets et les cadeaux pour votre famille, vous allez avoir de quoi vous occuper. Mais n'oubliez pas : votre santé et celle de vos proches font aussi partie des préparatifs ! Quelques conseils pour profiter de votre séjour en toute sécurité.

UN MOIS AVANT LE DÉPART : VÉRIFIEZ VACCINS ET PAPIERS



© JPC-PROD / shutterstock.com

• Première étape : la vaccination.

Ce n'est pas parce que vous êtes d'origine africaine que votre corps est protégé.

Vérifiez que vos vaccins et ceux de votre famille sont à jour.
- Pour les adultes, pensez aux rappels (diphtérie-tétanos-polio/DTP et coqueluche).
- En fonction de votre destination, le médecin vous prescrira d'autres vaccins, par exemple contre l'hépatite A et B, la typhoïde ou la méningite.
- Le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire pour aller dans les pays d'Afrique subsaharienne.

Prenez rendez-vous avec votre médecin ou dans un centre de vaccination, et n'oubliez pas d'apporter votre carnet de santé.
Attention : il n'existe pas de vaccin contre le paludisme mais il existe un traitement pour éviter de l'attraper (voir plus bas).



• Deuxième étape : les papiers.

Assurez-vous que votre passeport et celui de vos enfants sont valables pour la durée du séjour et vérifiez si un visa est nécessaire. N'oubliez pas de prendre sur vous vos carnets de santé et certificats de vaccination : on peut vous les demander à la douane.



© Bevan Goldswain / shutterstock.com



À METTRE DANS VOTRE VALISE…

N'attendez pas la dernière minute pour faire vos bagages et acheter les produits de toilette et médicaments indispensables.

• **Les peaux noires** sont aussi sensibles aux rayons du soleil que les autres peaux. Pensez aux chapeaux, lunettes de soleil et flacons de crème solaire avec un haut indice de protection (IPS 50).
• **Dans la trousse à pharmacie**, prévoyez les médicaments de base (anti-douleur, anti-diarrhée et vomissement, …), un thermomètre, et tout ce qu'il faut pour les petits bobos (désinfectant, pansements…), surtout si vous avez des enfants.
• En plus du savon et du dentifrice, pensez au gel antibactérien et aux lingettes, très pratiques en voyage.

UNE FOIS SUR PLACE : GARE AUX MOUSTIQUES !

De nombreuses maladies transmises par les moustiques sont encore présentes en Afrique : paludisme, mais aussi fièvre jaune, dengue, chikungunya… C'est pourquoi il est important de vous protéger. Ce n'est pas parce que vous êtes originaire du continent africain que les moustiques vont vous épargner !

Le point sur l'une des plus répandues : le paludisme.

• Le palu : qu'est-ce que c'est ?
Le paludisme est une maladie qui se transmet par la piqûre d'un moustique infecté. Il provoque de fortes fièvres et des vomissements. Et il peut être mortel s'il n'est pas soigné à temps.

• Comment l'éviter ?
Il n'y a pas de vaccin pour se protéger du paludisme, contrairement à la fièvre jaune (voir www.lasantepourtous.com/Maladies/Fievre-jaune).
Mais un traitement permet de l'éviter. Prescrit par un médecin, il s'agit de comprimés à prendre régulièrement tout au long du voyage. Dans certains cas, il faut continuer à le prendre pendant un mois après le retour.

• Que faire pour se protéger une fois sur place ?
Certains gestes simples sont efficaces pour se protéger, n'hésitez pas à les partager avec votre entourage !
- Quand la nuit tombe, portez des vêtements amples et longs et vaporisez de l'anti-moustique sur les parties découvertes du corps (mains, pieds, chevilles, avant bras).
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'anti-moustiques.
- Utilisez des insecticides (bombes, tortillons…) et mettez la climatisation si vous en êtes équipé.

• Que faire en cas de fièvre ?
En cas de fièvre, maux de tête et/ou vomissements, sur place, et même plusieurs mois après le retour, consultez très rapidement un médecin. C'est peut-être dû au paludisme.

À SAVOIR AUSSI SUR LE PALU

Si vous séjournez en France depuis longtemps, vous êtes plus fragile qu'une personne qui est restée au pays.
Il est déconseillé aux femmes enceintes de voyager dans un pays touché par le paludisme car la maladie a de graves conséquences pour le bébé. Si vous ne pouvez décaler votre voyage, prenez toutes les précautions pour vous protéger.

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com, rubrique Maladies



BINÉTA, 27 ANS, MAMAN DE 3 ENFANTS.

“ Il est important de se protéger des moustiques ”

Un jour, Boris, un de mes amis, est revenu du pays avec le palu. Frissons, fièvre, vomissements… quand le médecin lui a annoncé ça, il n'y croyait pas. Pour lui, c'était impossible puisqu'il est Africain ! Mais le docteur lui a expliqué que le paludisme concerne tout le monde, qu'il est important de se protéger des moustiques pour ne pas tomber malade…

Depuis cette histoire, je fais très attention et je prends tout ce qu'il faut quand je voyage au pays avec les enfants : médicaments anti-palu, pschitt anti-moustiques, moustiquaire… On ne badine pas avec la santé !

CLARISSE ANDRÉ

UNE INTÉGRATION RÉUSSIE

C'est l'histoire d'une femme originaire du Congo-Brazzaville arrivée en France en 1984. Celle de Clarisse André-NZoungou, aujourd'hui conseillère municipale et responsable du Secours Populaire de Brunoy (91). Un parcours exceptionnel qu'elle nous livre avec passion.

Je voulais être douanière… C'est avec cette idée en tête que je suis venue en France à l'âge de 22 ans pour poursuivre mes études. Mon père, un ancien combattant de l'armée française, nous avait élevés en nous transmettant l'idée que la France était une terre d'accueil. Et je n'avais qu'une envie : y vivre et y réussir ma vie.

Quand je suis arrivée, je ne me posais pas la question de l'intégration ni de la discrimination : je ne me sentais pas différente d'un Européen. Mais j'ai vite compris que ce n'était pas simple. Après avoir fait mes études de douanière, je ne pouvais pas exercer ce métier car je n'avais pas la nationalité française. Et pour renouveler mon titre de séjour, je devais trouver un travail. Mais la personne qui m'hébergeait a refusé de me fournir un certificat d'hébergement. C'est à ce moment-là que j'apprends le décès de mon père, ce père qui était un héros pour moi.

Je repars au pays pour enterrer mon père. J'aurais vraiment voulu être à ses côtés à la fin de sa vie… Alors une fois rentrée en France, je décide de consacrer ma vie aux autres : je travaille auprès des personnes âgées comme garde-malades. J'ai eu la chance de m'occuper d'une personne qui m'a poussée à passer des concours. J'en réussis deux : auxiliaire-puéricultrice et aide-soignante. Par la suite, je passerai le diplôme de coordinatrice en animation socio-culturelle (poste que j'occupe toujours).

En 1998, alors que je déménage à Brunoy (Essonne), c'est le choc : la Préfecture m'informe que mon titre de séjour ne sera pas renouvelé : je me retrouve « sans-papiers » alors que je vis depuis plus de 10 ans en France. Je me suis alors démenée, et je suis même allée voir le maire de ma commune pour lui expliquer ma situation. Il a fallu plusieurs mois de démarches pour que j'obtienne mes papiers, puis, la nationalité française, un an après.

Cet épisode m'a permis de faire de nouvelles rencontres et donné envie de participer à la politique sociale de ma commune (Brunoy). Un jour, au cours d'une réunion, j'apprends que le Secours populaire n'a plus de responsable. Pour moi, c'était une occasion de m'engager plus encore. Le projet que j'envoie au Maire et au Secours populaire est accepté, et depuis 7 ans, je suis responsable de l'antenne de la Ville. Nous aidons et accompagnons les personnes en difficulté sociale, parfois avec des problèmes de santé (diabète, hépatite B et autres). Notre rôle est de les écouter et de les orienter pour qu'elles se fassent dépister et bien soigner.


© Virginie de Galzain

Un jour, je retournerai en Afrique pour participer à des actions de prévention dans le domaine de la santé

Actuellement, je suis conseillère municipale et très fière de mon parcours. Un jour, je retournerai en Afrique pour participer à des actions de prévention dans le domaine de la santé ; rencontrer des femmes, les informer et les aider à prendre soin de leur santé.

CONTACTS

Secours populaire : 7 rue du Donjon, 91800 Brunoy.
Jeudi 16h-18h et samedi 10h-12h. www.secourspopulaire.fr

MAMADOU SAKHO ET BLAISE MATUIDI

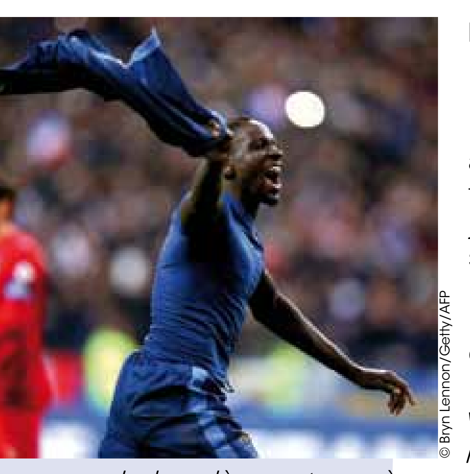
DEUX FILS D'AFRIQUE AU MONDIAL

À Rio, ils portent les couleurs de la France pour leur première Coupe du Monde. Portraits de Blaise Matuidi et Mamadou Sakho, deux surdoués du football qui s'engagent aussi auprès des jeunes.

Mamadou Sakho

DES VALEURS ET DU CŒUR

Né en février 1990 à Paris, Mamadou Sakho suit toute sa formation avec le Paris FC puis le Paris Saint-Germain (PSG). Il devient champion de France en 2013, avec le club qui l'a vu grandir. La même année, sa carrière prend un tournant : le défenseur signe avec le club anglais de Liverpool. Il est aussi sélectionné en équipe de France, et devient incontournable depuis ses deux buts face à l'Ukraine en novembre 2013 : un doublé qui a contribué à la qualification de la France pour le Mondial de Rio !



© Bryn Lennon/Getty/AFP

L'association AMSAK

Même au sommet, Mamadou Sakho n'oublie pas ce qu'il a partagé avec sa famille étant plus jeune : les expulsions, les hôtels de marchands de sommeil. Quand son père décède, il a 13 ans. Pour lui, « *le foot devient une obligation pour sortir sa famille de la galère* » et peu à peu aussi « *une façon de donner du bonheur* ».

Aujourd'hui père de famille, il vient de lancer le site Internet de son association (AMSAK). Ses objectifs : aider les jeunes en France via des échanges entre jeunes et sportifs ; mais aussi soutenir des familles en difficulté au Sénégal dont il est originaire, en organisant des tournois et des collectes de dons. Pour Mamadou Sakho, le sport est une école de la vie, une façon de progresser en respectant les autres. C'est aussi un moyen de combattre le racisme en apprenant à vivre ensemble, quelle que soit la religion ou la couleur de peau.

www.mamadousakho.fr/amsak

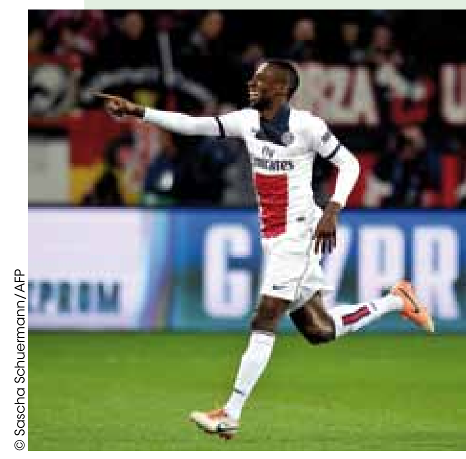
Blaise Matuidi

TALENT ET ENGAGEMENT

À 27 ans, Blaise Matuidi est surnommé « marathon man », l'homme toujours à fond. Né à Toulouse, il grandit en région parisienne, à Fontenay-sous-Bois. « *Gamin, j'allais au Parc des Princes, rêvant de fouler un jour la pelouse avec le maillot sur le dos.* » Il atteint son but en 2011 et signe au Paris Saint-Germain (PSG), après plusieurs années entre l'ES Troyes AC et l'AS Saint-Etienne. Reconnu pour son sérieux et sa combattivité, le contrat de Blaise Matuidi est prolongé dans le club parisien jusqu'en 2018 !

Du sport pour aider les jeunes

De nationalité française et angolaise, Blaise Matuidi a aussi des liens forts avec la République démocratique du Congo (terre d'accueil de ses parents après avoir fui l'Angola). C'est là, à Kinshasa, qu'il a créé en 2009 la fondation qui porte son nom et le CERJS (Conseil pour l'encadrement et la réinsertion des jeunes par le sport). Ses objectifs : aider les jeunes en difficulté à s'en sortir et à se dépasser grâce au sport, mais aussi permettre la construction de lieux sportifs accessibles au plus grand nombre.



© Sascha Schuermann/AFP

Dès qu'il le peut, le footballeur participe aussi à des animations sportives auprès des plus jeunes en France, notamment les enfants en situation de handicap (avec la Fondation PSG). « *Pour nous qui sommes en bonne santé, c'est très important d'apporter de la joie et de la confiance aux enfants* », explique Blaise Matuidi.

www.blaise-matuidi.com/Fondation.html

Coupe du Monde 2014 : du 12 juin au 13 juillet 2014 http://fr.fifa.com/worldcup/

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

UN LIEU D'ACCUEIL POUR LES FAMILLES

Le centre de PMI (protection maternelle et infantile) est un lieu de prévention et de santé qui accueille parents et enfants jusqu'à 6 ans. Anne Goasdoué, infirmière puéricultrice et responsable du centre Paris Boinod, nous parle de ses missions.



Anne Goasdoué
Infirmière puéricultrice et responsable du centre de PMI Paris Boinod

Quel est le rôle d'une PMI ?

Un centre de PMI est avant tout un lieu d'accueil et de prévention, où les enfants sont suivis de la naissance à 6 ans. Il est ouvert à toutes les familles, essentiellement celles qui vivent à proximité. Ce sont principalement les maternités qui les orientent après l'accouchement, mais aussi les services sociaux ou les associations de migrants.

Nous accueillons beaucoup de familles modestes, souvent monoparentales (avec un seul parent), et des mamans isolées, logées par le SAMU social dans des hôtels du quartier. Même après avoir quitté le quartier, elles continuent de venir à la PMI.

Que proposez-vous aux femmes enceintes et aux familles qui viennent vous voir ?

Toute l'équipe de la PMI accompagne les parents au quotidien. Dès la sortie de la maternité, les familles peuvent venir peser leur bébé, bénéficier de conseils de la puéricultrice et des auxiliaires, d'un soutien à l'allaitement. Des consultations médicales sont aussi organisées pour le suivi (vaccins, poids, taille, développement, dépistage des troubles de la vue…) et une psychologue reçoit les parents qui le souhaitent. Quant aux femmes enceintes, elles peuvent rencontrer la sage-femme (suivi de grossesse, orientations).

Nous travaillons aussi avec les puéricultrices qui vont voir les familles à domicile et des associations comme les lieux d'accueil Parents-enfants du quartier.

Photographies © Virginie de Galzain

De quelles autres aides les familles peuvent-elles bénéficier ?

La PMI est un endroit où les familles doivent se sentir accueillies. La salle d'accueil comprend différents espaces de jeux avec des tapis de sol pour inviter les mamans à partager un moment ensemble, à observer leur enfant. La première rencontre est très importante : être disponible pour écouter, informer, et bien accompagner les parents. Une maman isolée a plus besoin de parler et d'être soutenue, elle peut rencontrer la psychologue et être orientée vers une assistante sociale, une association de quartier.

Pour les familles africaines, qui représentent près de la moitié des familles que nous suivons, une médiatrice de l'association Espace 19 vient chaque semaine pour échanger avec les mamans, faire l'interprète si besoin, les aider dans leurs démarches (Sécurité sociale, Aide Médicale d'État/AME, demande de papiers, cours de français…).

Vous donnez aussi des conseils sur le bien-être et l'alimentation des bébés et des enfants. Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

Nous organisons chaque semaine un atelier de rencontre autour de l'éveil des tout-petits entre parents et professionnels. Il permet aux mamans, et parfois aux papas, de découvrir ce que peut faire leur bébé dans un moment de plaisir partagé. C'est aussi une façon de leur donner confiance dans leur rôle de parent.

Sur les questions d'alimentation, nous essayons d'adapter le plus possible les conseils en fonction des conditions de vie de chacun. Une maman qui vit seule à l'hôtel ne peut pas chauffer les repas, ni stocker de la nourriture. Nous parlons aussi de la façon d'éviter les accidents domestiques. Un dépistage de saturnisme (intoxication au plomb) a lieu à la PMI plusieurs fois par an.

CONTACTS

- Centre de protection maternelle et infantile (PMI) : 20 rue Boinod (adresse postale) ; entrée 23, rue du Nord. Paris 18e. Tél. : 01 42 62 72 74.
- URACA (union de réflexion et d'action des communautés africaines): 33 Rue Polonceau, Paris 18e
- Lieux d accueil parents enfants Paris 18e :
  La babillo : 48 bis rue Boinod.
  L'arbre bleu : 52 rue Polonceau.
- Association Espace 19 : http://espace19.org

Pour connaitre la PMI la plus proche de chez vous, contactez votre mairie.

TÉMOIGNAGES

Nicaise , 33 ans, 1 enfant

J'ai connu la PMI grâce à une assistante sociale quand j'étais logée dans un hôtel du quartier par le SAMU social. Je venais d'accoucher de mon premier enfant avec lequel je vis seule. Le papa est parti... J'avais beaucoup de problèmes à ce moment-là et ça m'a permis de voir une psychologue et de faire suivre mon bébé. On m'a aussi aidée pour mes démarches administratives : la demande d'AME (Aide Médicale d'État), le titre de séjour.

Au début, je venais toutes les semaines à la PMI pour peser mon fils. Depuis j'ai déménagé dans un autre hôtel en attendant de trouver un travail fixe et un logement. Même si c'est un peu loin, je continue de venir ici pour le suivi de mon bébé. Je participe aussi à l'accueil des mamans le mercredi. Ca permet de rencontrer d'autres familles, de partager ensemble ce qu'on vit. Parfois, c'est très difficile de parler. Mais c'est la seule façon de trouver des solutions. Ici, je me sens bien.

Kagnon, 43 ans, 7 enfants

Je viens à la PMI depuis 1991, depuis mon premier enfant ! J'ai toujours habité le 18e, et quand j'ai accouché, on m'a donné cette adresse. Depuis, tous mes enfants ont été suivis ici. Je me sens en confiance, je suis très attachée à cet endroit et aux personnes qui y travaillent.

Chaque fois que j'avais besoin de réponses ou de conseils, pour l'alimentation par exemple, j'ai toujours trouvé de l'aide. Et dès que je le pouvais, je participais aux ateliers organisés pour les mamans. Ce que je ne peux plus faire à cause de mes horaires de travail. Aujourd'hui, je viens pour ma dernière fille, qui a deux ans. Et je compte bien continuer jusqu'à ses 6 ans ! J'espère que les autres PMI sont toutes comme celle-ci.

TRAVAIL ET SANTÉ

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

Si vous avez un accident sur le trajet ou le lieu de votre travail, il est important de le déclarer très vite pour être bien pris en charge. Qu'est-ce qu'un accident du travail ? Quelles sont les démarches à faire ? À quoi avez-vous droit ? Ce qu'il faut savoir.

ACCIDENT DU TRAVAIL OU DU TRAJET : QU'EST-CE QUE C'EST ?

• Un accident du travail est un accident qui arrive sur le lieu de travail, ou sur un autre lieu, mais dans le cadre du travail que vous effectuez pour votre employeur.
• L'accident de trajet a lieu lors du trajet entre le domicile et votre lieu de travail, ou entre le lieu habituel où vous prenez vos repas et votre travail.
L'accident doit avoir une conséquence physique (blessure, brûlure, fracture…) ou psychologique (stress, traumatisme).

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT DU TRAVAIL ?

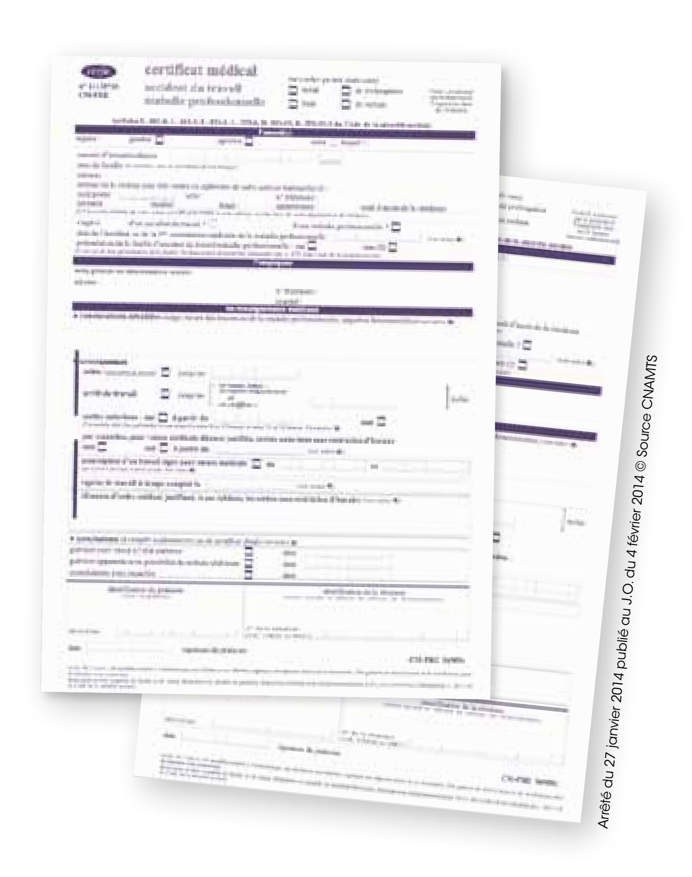
Si vous êtes salarié, voici les démarches à faire :
• Informez votre employeur de l'accident dans les 24 heures.
• Consultez immédiatement un médecin pour qu'il constate l'accident et vous donne le certificat médical initial. Puis postez les volets 1 et 2 de ce certificat à votre caisse d'assurance maladie.
• Si vous avez un arrêt de travail : envoyez le certificat d'arrêt de travail à votre employeur.
Enfin, demandez à votre employeur la feuille d'accident du travail pour éviter d'avancer les frais médicaux.

Si l'accident a lieu alors que vous n'avez pas de contrat de travail ou que l'employeur ne vous a pas « déclaré ». Vous êtes théoriquement couvert par l'assurance Accident du travail comme si vous aviez un contrat de travail. Mais ce sera à vous de prouver la « relation de travail » en l'absence de contrat et de bulletins de paye, ce qui peut être très difficile.

Si l'accident a lieu alors que votre titre de séjour (citoyen étranger hors Union européenne) n'est pas/plus valable. Vous êtes couvert par l'assurance Accident du travail comme si votre titre de séjour était valable, même si vous n'aviez pas d'assurance maladie au moment de l'accident.

VOUS AVEZ BESOIN D'UN INTERPRÈTE ?

Si vous ne parlez pas bien français, un interprète est important pour se faire comprendre, être bien pris en charge, faire respecter vos droits mais aussi pour remplir vos papiers. Si vous ne pouvez pas avoir d'interprète, demandez à une personne de confiance qui parle les deux langues de vous accompagner.


certificat médical
accident du travail
maladie professionnelle

Arrêté du 27 janvier 2014 publié au J.O. du 4 février 2014 © Source CNAMTS

COMMENT EST-ON PRIS EN CHARGE ET INDEMNISÉ ?

• Une fois que votre caisse d'assurance maladie a reconnu l'accident, vous êtes pris en charge à 100 % (soins médicaux, médicaments, analyses médicales et hospitalisation, dans la limite des tarifs de la Sécurité sociale). Présentez bien votre feuille d'accident du travail pour éviter d'avancer les frais.
• Si vous êtes en arrêt de travail, vous aurez droit à des indemnités journalières pour compenser une partie de la perte de votre salaire.
• Si vous ne pouvez pas reprendre le travail, vous recevrez une indemnité, en une ou plusieurs fois.

CONTACTS UTILES

Assurance maladie : **3646** (prix d'un appel local depuis un poste fixe) et www.ameli.fr
Association Comede **01 45 21 63 12** et www.comede.org
Association Catred **01 40 21 38 11** et www.catred.org

www.lasantepourtous.com

MA SANTÉ DANS MON MOBILE !

En France, une personne sur deux utilise aujourd'hui un smartphone ! C'est pourquoi votre site Lasantepourtous.com existe maintenant en version mobile ! Le point sur vos rubriques, pour prendre soin de votre santé où que vous soyez.

Avec la rubrique **Je m'informe sur ma santé**, retrouvez toutes les infos sur la sexualité, la contraception mais aussi la santé des enfants, les vaccins, ou comment bien profiter de ses vacances en toute sécurité par exemple.

Vous voulez savoir comment vous protéger contre le palu, le VIH-Sida ou encore la grippe ? Vous vous demandez comment on attrappe la dengue ou le chikungunya ?

Avec **les fiches « Maladies de A à Z »**, vous connaitrez les précautions à prendre mais aussi les signes qui doivent vous alerter et les traitements disponibles !

La rubrique **J'agis pour ma santé** réunit tous les conseils pratiques pour avoir ou renouveler votre assurance maladie. Ou pour savoir où et à qui vous adresser si vous avez besoin de voir un médecin ou de faire des analyses médicales. Vous y trouverez aussi les coordonnées des principales associations qui peuvent vous aider dans vos démarches, ainsi que tous les contacts utiles en cas d'urgence.

Le site mobile permet aussi d'**accéder à toutes les vidéos**, depuis l'interview de « Syphilis » au film publicitaire « Oubli de pilule », et bien sûr tous les épisodes des 3 saisons de la série *Toi-même tu sais*.

Enfin, si vous avez des questions, toutes les réponses sont publiées dans la rubrique **vos questions/nos réponses !**
Vous avez oublié de prendre votre pilule ? Vous souhaitez aider votre mari à arrêter de fumer ? Vous trouvez que vos enfants mangent trop de chips ?
Un seul site :
www.lasantepourtous.com





La recette d'Isabelle Guinhouya

chef au restaurant Le Mono

avec Berthe Akakpo, la patronne

40, rue Véron, 75018 Paris. Tél. : 01 46 06 99 20.

Tlj sauf mercredi. Sur réservation à midi. À partir de 19h le soir.

CAPITAINE FAÇON "MOYO"

Plat du Togo pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 grand capitaine de 1,4kg ou 4 de 400g
- 1 tête de gingembre frais
- 2 oignons blancs
- 1 gousse d'ail
- 3 cubes de bouillon
- 1 cuil. à soupe d'huile

Pour le moyo

- 3 tomates
- 1 citron
- 1 piment
- Sel, poivre



ASTUCE SANTÉ

Vous pouvez manger du poisson une à deux fois par jour. Riche en protéines, il permet de faire le plein d'énergie et de rester en bonne santé. Cuit au four, il est plus léger et révèle encore mieux toutes ses saveurs.

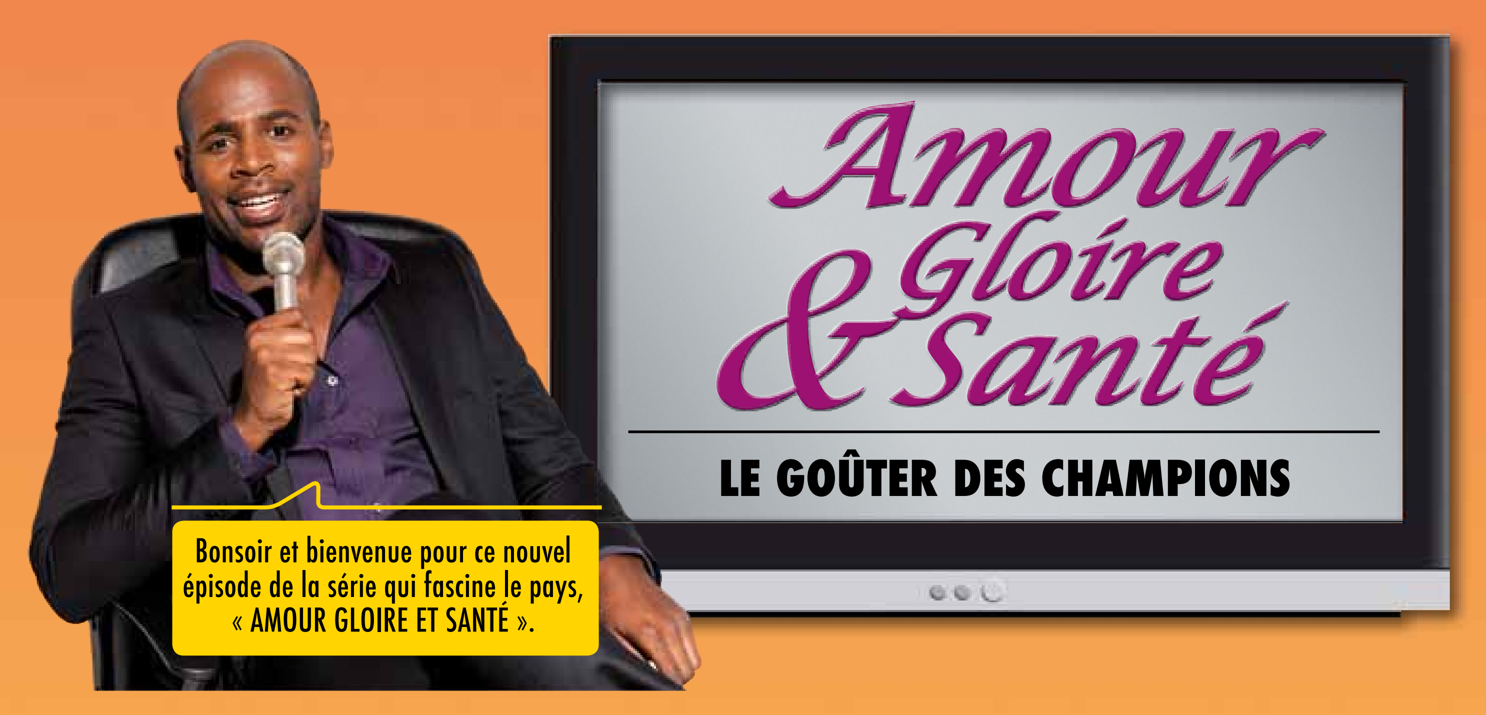
PRÉPARATION ET CUISSON : 30 MN

- Éplucher et couper en morceaux le gingembre, un oignon et l'ail. Les mixer ensemble dans un mixeur avec sel, poivre et un peu d'eau.
- Dans un grand bol, écraser les 3 cubes de bouillon et ajouter la préparation mixée. Mélanger avec 1 cuillère à soupe d'huile.
- Préchauffer le four à 180°.
- Nettoyer, vider et écailler le poisson (vous pouvez aussi demander au poissonnier de le vider).
- Farcir le poisson avec les 3 quarts de la préparation mixée et le badigeonner avec le reste. Laisser imprégner 5 à 10 mn.
- Placer le poisson dans un plat à four et faites cuire 10 mn de chaque côté.
- Pendant ce temps, préparer le « moyo » : laver les 3 tomates, éplucher l'oignon et les couper en lamelles fines. Les placer dans un saladier et ajouter le jus d'un demi citron. Écraser le petit piment à part dans un rammequin.
- Sortir le poisson du four et le disposer sur un lit de salade verte, soit dans un grand plat, soit sur chaque assiette. Ajouter le moyo et une rondelle de citron.
- Servir avec du riz blanc, des bananes plantain ou du couscous de manioc (atiéké).

Togolaisement vôtre.



© Virginie de Galzain


Amour Gloire & Santé
LE GOÛTER DES CHAMPIONS
Bonsoir et bienvenue pour ce nouvel épisode de la série qui fascine le pays, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».


JESSY, QUI EST ÉTUDIANTE EN MÉDECINE, DÉPANNE DE TEMPS À AUTRE SA VOISINE, ET RÉCUPÈRE SES DEUX ENFANTS À LA SORTIE DE L'ÉCOLE.
Ça va les enfants ?
Oui ça va bien Jessy. Mais on a trop faim !


On peut acheter des chips ?
Ben en fait, on va pas en prendre aujourd'hui, on en a déjà pris hier les enfants !


Jessy n'est pas du genre à se laisser embobiner par les enfants. Mais les petits ont de la suite dans les idées...


10 MINUTES PLUS TARD...
Je peux téléphoner à papa ?
Oui bien sûr. Attends, je l'appelle, et je te le passe.


Allo papa ? Oui ça va. Dis papa, on peut prendre des chips ?
D'accord. Mais après vous commencez les devoirs.


JESSY ACCUSE LE COUP, MAIS ELLE FAIT BONNE FIGURE.
Vous faites trop les malins... Je vous dis non et vous demandez quand même à Papa ? La prochaine fois, je ne me laisserai pas avoir...


Jessy a raison de faire attention à ce que les enfants prennent pour le goûter : les habituer à ne pas manger trop gras ou trop sucré, c'est essentiel.


PLUS TARD, LES PARENTS RENTRENT DU TRAVAIL...
Tout va bien ?
Tout s'est bien passé oui... Sauf que les petits ont insisté pour avoir des chips...


Oui je sais. Je leur ai dit qu'ils pouvaient en manger... Ils adorent ça !
De toutes façons, toi, tu leur passes tout ! Un vrai papa poule !


Tu vois une poule ici ? Je veux juste leur faire plaisir. C'est pas comme quand on était petits au pays... On n'avait rien... D'ailleurs, je leur ai fait une surprise : le maillot de Barcelone !
Pour le maillot, ok. Mais on te dit juste que les chips au goûter, c'est pas bon pour les enfants...


Mais je les laisse choisir leur goûter, c'est tout...
Écoute la petite, elle est étudiante en médecine, elle sait de quoi elle parle non ?


Jessy, ne le prends pas mal, mais étudiante c'est pas médecin non ? Et puis, c'est pas un paquet de chips qui va leur faire du mal quand même !


JESSY NE SAIT PAS QUOI FAIRE, MAIS ELLE N'EST PAS ENCORE AU BOUT DE SES PEINES.
Les enfants vous avez encore soif ? Il faut finir le soda que j'ai acheté...
Chips au goûter, sodas à gogo... L'affaire est grave !


Jessy a raison : les bonnes habitudes alimentaires se prennent tôt. Par exemple, les sodas et les jus sont souvent très sucrés, alors n'habituez pas les enfants à en boire trop souvent. Évitez aussi de les laisser manger trop de bonbons.


PLUS TARD LE SOIR, JESSY CROISE SON ONCLE À L'ÉPICERIE DU QUARTIER.
Tonton, vraiment, je ne sais pas comment faire. Ces enfants-là mangent n'importe comment, alors je me fais du souci, mais peut être que ce ne sont pas mes affaires...
Ne baisse pas les bras. C'est toi qui gardes les enfants, donc tu dois faire au mieux, tu as raison.


Mais dès que j'aborde le sujet, tout le monde est crispé. Les parents se fâchent même entre eux !
Tu sais, nos enfants voient plus loin que nous parce qu'ils montent sur nos épaules...



LE LENDEMAIN, À L'HEURE DU GOÛTER, JESSY A PRÉPARÉ SON COUP.











Heureusement que Jessy est calée en football. En tout cas, les enfants sont ravis : comme quoi, on peut leur faire plaisir avec un goûter équilibré. Du lait ou un yaourt, un fruit qu'ils aiment, un peu de pain, et le tour est joué !

À PARIS*, OÙ FAIRE UN TEST DE DÉPISTAGE DU VIRUS DU SIDA ANONYME, CONFIDENTIEL ET GRATUIT ?

Si vous avez pris un risque face à une infection par le VIH-Sida, vous devez vous faire dépister dans un Centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG).

PARIS Ier

DISPENSAIRE ANTIVÉNÉRIEN DE LA CROIX ROUGE – CDAG
43 rue de Valois. M° Palais Royal (ligne 1) Bourse (ligne 3).
Entrée : porte vitrée à côté de la porte de l'immeuble.
Tel. : 01.42.97.48.29.
Site : www.croix-rouge.fr
• Dépistage UNIQUEMENT sur RDV. Matin : lun de 10h à 13h15, mar et mer de 10h30 à 13h15, jeu de 11h à 14h15, ven de 10h30 à 14h15. Après-midi : lun, mar et jeu de 16h à 18h45, mer de 15h à 18h45.

PARIS IVe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
2 rue du Figuier. M° St Paul (ligne 1), Pont Marie (ligne 7). Bus 67, 69, 74, 96. Entrée : rez-de-chaussée.
Tel. : 01.49.96.62.70.
Site : www.paris.fr
CDAG (VIH, hépatites B et C, syphilis) sans RDV : lun, mar, mer et ven de 13h30 à 18h15, jeu de 9h à 18h15, sam de 9h30 à 11h30. NB : Les consultations peuvent être arrêtées plus tôt en cas d'affluence. Il est vivement conseillé d'appeler systématiquement avant de se déplacer, afin de vérifier les horaires.
CIDDIST (IST) sans RDV : jeu de 9h30 à 11h30.
Se présenter tôt, si possible à partir de 9h15.

PARIS VIe

PAVILLON TARNIER
Consultation MST - CDAG. 89 rue d'Assas. RER B Port Royal. Entrée : 1er étage.
Tel. : 01.58.41.18.17.
Site : www.aphp.fr
• Dépistage sans RDV : du lun au ven de 8h45 à 11h et de 13h à 15h.
• AES : du lun au ven de 8h45 à 11h et de 13h à 15h.

PARIS Xe

HÔPITAL FERNAND WIDAL - CIDAG
200 rue du Faubourg Saint-Denis. M° Gare du Nord (lignes 4, 5 ; RER B et D) La Chapelle (ligne 2). Entrée : Secteur Bleu, Galerie de gauche, Porte 3.
Tel. : 01.40.05.41.87. Site : www.aphp.fr
• Dépistage sans RDV : lun de 13h à 17h30, mar de 13h à 16h, mer de 10h à 16h, jeu de 12h30 à 17h, ven de 13h30 à 16h. Se présenter au plus tard 30 mn avant la fermeture.
• AES : lun de 13h à 17h30, mar de 13h à 16h, mer de 10h à 16h, jeu de 12h30 à 17h, ven de 13h30 à 16h. Se présenter en début de tranche horaire. Sinon, se rendre aux Urgences de l'Hôpital Lariboisière.

HÔPITAL SAINT-LOUIS
Centre clinique et biologique des MST.
42 rue Bichat. M° Colonel Fabien (ligne 2) - République (lignes 3, 8, 9) - Jacques Bonsergent (ligne 5)
Goncourt (ligne 11). Entrée : Pavillon Lailler, accessible par la rue sans entrer dans l'hôpital. Tel. : 01.42.49.99.24.
Site : www.aphp.fr
• Dépistage sans RDV : du lun au ven de 8h à 12h, sam de 8h30 à 11h30. Au vu de l'affluence, se présenter AU PLUS TARD 1h30 avant la fermeture.

PARIS XIIe

HÔPITAL SAINT-ANTOINE
CDAG Service des Maladies infectieuses du Pr Girard. Entrée : batiment Mayer : porte 2, rez-de-chaussée.
184 rue du Faubourg Saint-Antoine. M° Reuilly-Diderot (ligne 1) - Faidherbe-Chaligny (ligne 8).
Tel. : 01.49.28.24.45. Site : www.aphp.fr

PARIS XIIIe

HÔPITAL PITIÉ-SALPÊTRIÈRE
Médecine interne 1. 47-83 boulevard de l'Hôpital. M° St Marcel (ligne 5) - Gare d'Austerlitz (ligne 10 et RER C). Entrée : Bâtiment de Médecine. Autre entrée : 52 boulevard Vincent Auriol (M° Chevaleret, ligne 6).
Tel. : 01.42.16.10.53. Site : www.aphp.fr
• Dépistage sans RDV : lun, mer, jeu et ven de 9h à 15h45, mar de 14h à 20h.
• AES : de 9h à 17h, une semaine sur deux (en alternance avec Maladies Infectieuses et Tropicales). Sinon, se rendre au service des Urgences.
• Consultation VIH sur RDV.

PARIS XIVe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
3 rue de Ridder. M° Plaisance (ligne 13) - Bus 62. Entrée : 1er étage.
Tel. : 01.58.14.30.30. Site : www.paris.fr
• Dépistage sans RDV : du lun au ven de 12h à 18h30, sam de 9h30 à 12h.
• Consultation écoute et soutien pour les personnes venant d'apprendre leur séropositivité : lun après-midi sur RDV.
• Planification : lun de 13h à 15h30.
• Consultations de médecine sur RDV.

INSTITUT ALFRED-FOURNIER - CDAG
25 boulevard Saint Jacques. M° St Jacques, Glacière (ligne 6) - Denfert-Rochereau (RER B).Entrée : CDAG : Niveau -1. Consultations IST : Niveau 0.
Tel. : 01.40.78.26.00
Site : www.institutfournier.org
• CDAG sans RDV : lun, mar, jeu et ven de 9h à 18h, mer de 9h à 19h30, sam de 8h30 à 12h. Les résultats sont remis sur RDV, si possible, par le même médecin.
• Dépistage IST (autres que VIH et hépatites) :
- personnes sans couverture sociale (dans le cadre du dispensaire, gratuit) : sans RDV du lun au ven de 9h à 16h.
- personnes avec couverture sociale (dans le cadre des consultations de médecine, tiers payant) : sur RDV du lun au ven de 8h30 à 18h, sam de 8h à 12h30.

PARIS XVIIIe

HÔPITAL BICHAT-CLAUDE BERNARD
CDIP des MST, Sida, hépatite C.
46 rue Henri Huchard. M° Porte de St-Ouen (ligne 13) - Bus 81.
Entrée : ancien Bâtiment Long Séjour, longer la passerelle Maternité.
Tel. : 01.40.25.84.34
Site : www.aphp.fr
• CDAG (VIH et hépatites) sans RDV : lun de 10h30 à 19h, mar de 10h30 à 13h30 et de 14h à 19h, mer de 16h30 à 19h, jeu de 14h à 19h, ven de 10h à 13h30.
• Consultation IST sans RDV : lun de 16h30 à 18h30 (Hommes), jeu de 10h30 à 13h30 (Hommes et Femmes) et de 16h30 à 18h30 (Hommes), ven de 10h à 13h (Hommes).
• AES : horaires du CDAG. Sinon, se rendre au service des Urgences.
• Consultations de suivi hépatites B et C sur RDV le mar après-midi.

PÔLE SANTÉ GOUTTE D'OR
16-18 rue du Cavé. M° La Chapelle (ligne 2) Château Rouge (ligne 4).
Tel.: 01.53.09.94.10
• Sans RDV : mar et jeu de 13h à 16h30.

PARIS XXe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
218 rue de Belleville. M° Télégraphe, Place des Fêtes (ligne 11). Entrée : rez-de-chaussée.Tel. : 01.40.33.52.00
Site : www.paris.fr
• Dépistage sans RDV : du lun au ven de 13h. à 18h30, sam de 9h30 à 12h.
• Consultation de médecine sur RDV : lun après-midi, mar et jeu matin.

À NOTER

Pour savoir où se trouve le centre de dépistage le plus proche de chez vous, appelez Sida Info Service au **0 800 840 800**, appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe. Ou consultez le site www.sida-info-service.org

*** Il existe aussi des Centres de dépistage dans presque toutes les communes de France.**

Recevez ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ? chez vous et GRATUITEMENT !

Il vous suffit de remplir ce coupon d'abonnement et de l'envoyer à :
INPES, Service diffusion, abonnement *ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?*, 42 boulevard de la Libération, 93203 Saint-Denis cedex, ou par fax au 01 49 33 23 91.

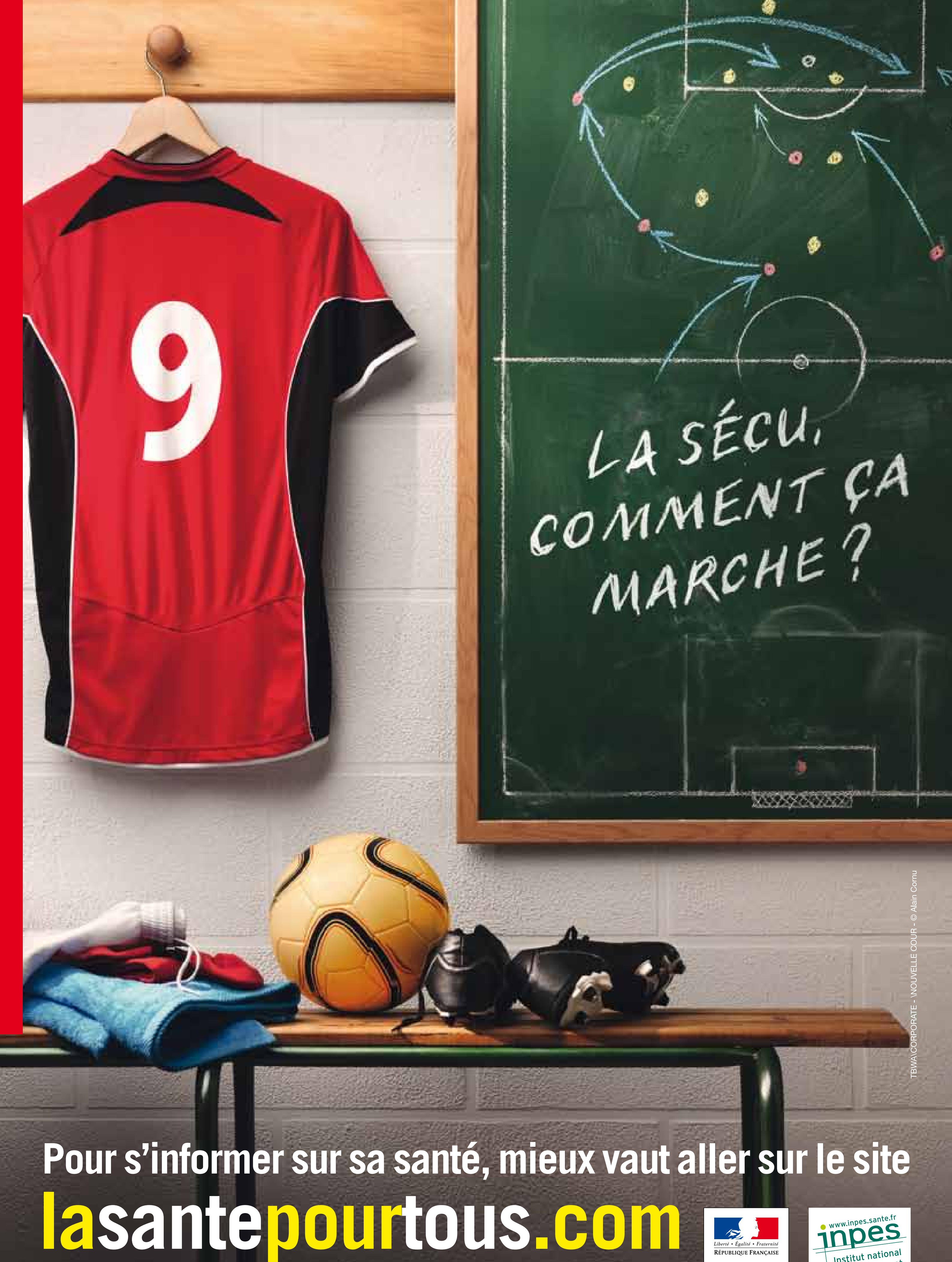
Nom : ______________________ **Prénom :** ______________________

Adresse : ______________________ **Tél/port. :** ______________________

______________________ **Email :** ______________________

Code postal : __________ **Ville :** ______________________

L'abonnement au magazine trimestriel ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ? ne sera pris en compte qu'à réception du coupon.



9
LA SÉCU,
COMMENT ÇA
MARCHE ?
TBWA\CORPORATE - \NOUVELLE COUR - © Alain Cornu
Pour s'informer sur sa santé, mieux vaut aller sur le site
lasantepourtous.com
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ
www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé